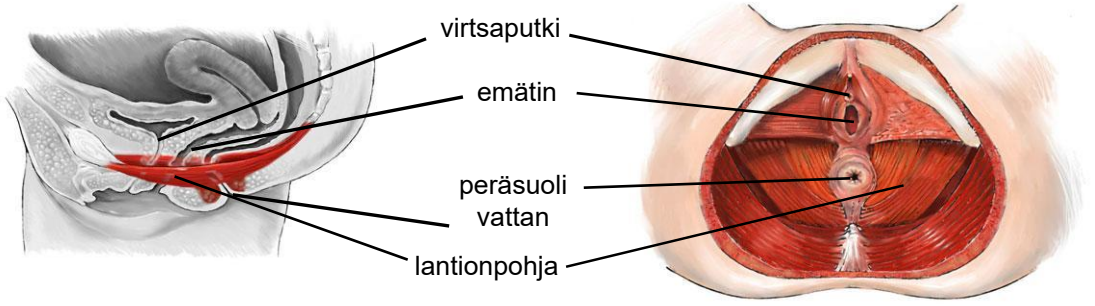
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

MÄNKIELI

Vaimotten vattanpohjan (lantionpohjan) lihasten perusträänaus.

Vattanpohjan lihasten träänauksen avula freistathaan saa sisäelimiä nostettua ylemäksi takasi niitten oikehaan asenthoon ja samala saavirtsaputken , emättimen (pinnin) ja peräsuolen ympärilä olevia lihaksia (myskeliä) vahvemphaan kunthoon (kua 1 ja kua 2).

kua 1



kua 2

Se on tärkeätä, ette sie träänaat oikeita lihaksia vattan- eli lantionpohjassa. Tämän tähen sie häyt oppiaensiks tuntheen niitä.
Se lykästyy sulla helposti ko sie panet sölälheen polvet vähän koukussa (kua 3) taikka sitte panet kyljellesti makkaahmaan jalat vähän koukussa (kua 4).

kua 3



kua 4



Löyä oikeat lihakset vattanpohjasta

Purista varovasti peräsuolen ympärilä olevat lihakset yhtheen ja jatka puristamista eehleen emättimen ympärile ja virtsaputken aukon paikoile .
Veä alavatta sishään ja nosta kiristämälä lihaksia ylös koko lantionpohja. Sie tunnet sen alhaalta ylös naphaan käsin kohistuvana nostona.
Tehe tämä liike pienelä voimala ja lyhyen aikaa kerrala niin, ette nostat ensiks pari sekuntia ja päästät sitte löysäksi pari sekuntia.
Hengitä rauhalisesti ja koeta kämmenen piola alavattan lihaksia , ette net on löysät, ko siehään träänaat vattanpohjan lihaksia . Sie saatat tehhä tätä träänausta istuen ja seistenki.
Vasta ko sulla on tunto, ette sie hallittet oikeat lihakset, sie saatat lisätä träänauksen voimaa.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), får fritt kopieras i obearbetat skick

2011-02-16

Översättning rev. 2022

Näin sie vahvistat vattan- ja lantionpohjan lihaksiasti (lihasträänaus)

Ko sie olet oppinu tuntemhaan eri lihakset sinun vattanpohjassa niin, se on tullu aika lisätä voimaa lihasträänauksheen niin ette sie puristat lihaksia niin luijaa ko saatat 5-6 sekuntia ja samala hengität lygnisti.
Tehe se tahthiin: 5-6 sekuntia puristusta ja 5-6 sekuntia aivan löysänä.
Freistaa saa tehtyä tämä trääninki 10 kertaa yhtheen menhoon. Tehe se niin lujasti ko maholista, mutta varo, ettei lihakset ala kramppaahmaan. Tehe tämä trääninki ainaski 3 kertaa päivässä.

Näin sie tehet voimaträänausta

Tämä tehjään samhaan laihiin ko lihasträänaus mutta sie nyt freistaatki jatkaa lantionpohjan lihas puristusta (kontraktiota) 30-60 sekuntia yhtheen menhoon. Vähän ajan kuluttua sie tunnet puristuksen olevan selvästi maksimi puristusta heikompana, mikä onki meininki.
Lopeta tällä voimaträänauksella aina sinun lantionpohjan lihasträänaus.

Opettele träänaahmaan juuri niissä tilantheissa, missä sulla on ollu prupleemia (toiminta träänaus)

Tämä on ehottomasti tärkhein osa tätä träänaushommaa. Sie häyt päästä ymmäryksheen siittä missä tilantheissa sulla tavalisesti pruukaa pissa varkhain karata houshuin ja juuri näissä tilantheissa sie häyt varsin alottaa sinun träänauksen, justhiinsa ennen ko mithään vahinkoa on vielä keriny tapahtua. Tämmösiä tilantheita saattava sulla olla juuri ennen ko sie ryit eli ko sie nostat jotaki raskhaampaa eli justhiins ennen jymppatuuria.

KO SIE OLET FREISTANU PARIN KUUKAUEN AJAN TEHHÄ TÄTÄ VATTANPOHJAN LIHASTEN TRÄÄNAUSTA NIIN SIE HUOMAAT KUNKA SINUN VATTANPOHJAN LIHAKSET ON TULHEET VAHVEMIKSI.
PANE KUITENKI MUISTHIIN, ETTE SE SAATTAA VIÄ JONKU AIKAA, ENNENKÖ SIE OLET SAANU KUNNOLA PELLAAHMAAN TÄMÄN TRÄÄNAUSHOIJON. NIINKÖ HUOMAAT TÄSSÄ EI OLLU MITHÄÄN IHMEELISTÄ EIKÄ OUTOA. JOS SULLA KERTA PISSA ON ALKANU VUOTHAAN NIIN VOIT KOKEA TÄTÄ ITTEHOITOA.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), får fritt kopieras i obearbetat skick